



# J+S-Kids: Einführung Eislauf - Lektion 3

## Drehen

### Autor

Ina Jegher, Fachleiterin Eislauf

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	5 - 10 Jährige
Gruppengrösse	6 bis 12 Teilnehmer pro Lehrperson
Kursumgebung	Abgesperrte Eisfläche
Sicherheitsaspekte	Keine speziellen Hinweise

### Zielsetzungen/Lernziele

Die Schüler können verschiedene Arten von Drehungen ausführen. Sie erwerben die Fähigkeit „drehen“.

### Hinweise

Drehen von v auf r und umgekehrt sind Bewegungen, die im Eislaufen (Eiskunstlauf und Eishockey) ständig gebraucht werden. Drehungen sind möglich, weil das Eisen eine leicht runde Form hat, es ist nicht platt. Durch kleine Rollbewegungen vorwärts/rückwärts (Ferse/Zehen) können Drehungen ausgeführt werden.

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
4'	Mit Handfassung nebeneinander synchron v fahren	Zu zweit nebeneinander	Ohne Material
3'	Dito Übung 1, aber jeden dritten Schritt länger aushalten	Zu zweit nebeneinander	
4'	Gegenüberstehen (mit oder ohne Handfassung), A fährt v, B fährt r, Rolle wechseln	Zu zweit gegenüber	
4'	Dito, aber versuchen synchron zu fahren	Zu zweit gegenüber	
4'	A fährt voraus, B muss immer genau hinter A fahren, Rolle wechseln	Zu zweit hintereinander	
6'	A fährt, bremst und hält in einer erfundenen Position an, B muss diese Position genau kopieren, Rolle wechseln	Zu zweit	

#### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Füsse parallel, Gewicht leicht vorne auf dem Fussballen, mit fast geschlossenen Füssen Schlangenlinien r fahren, mit v fahren zurück an Ausgangsposition	Im Kreis nebeneinander, Front zum Zentrum hin	Ohne Material
5'	A steht mit geschlossenen Füssen an Ort, Arme seitlich auf Schulterhöhe gespannt (Rumpf muss auch gespannt sein) halten, B dreht A passiv im Kreis herum, Rolle wechseln Sobald es dreht, können die Arme auf Schulterhöhe gleichzeitig an den Körper gezogen werden, es entsteht eine Zweifusspirouette.	Zu zweit	Ohne Material
5'	Auf dem Kreis v fahren, Füsse parallel stellen, eine halbe Drehung nach innen ausführen (tief-hoch-tief Bewegung ausführen) bis man r mit parallelen Füssen gleitet	Jeder alleine	Ohne Material
5'	Dito, aber fortlaufend halbe Drehungen in die gleiche Richtung ausführen	Jeder alleine	Ohne Material
5'	Auf Pfiff des Lehrers Drehungen ausführen	1x pfeifen = halbe Drehung 2x pfeifen = ganze Drehung 3x pfeifen = möglichst viele Drehungen aneinander reihen	Schiedsrichterpfeife
5'	Auf einer Längsachse stehen, Füsse parallel auf der Achse, Front ¼ zur Achse gedreht, leicht Anlauf nehmen und mit den Füssen halbe Drehungen ausführen ohne die Front zu verändern	Jeder alleine auf Achse nebeneinander mit genügend Abstand	Ohne Material



#### AUSKLANG

<b>Dauer</b>	<b>Thema/Übung/Spielform</b>	<b>Organisation/Skizze</b>	<b>Material</b>
5'	<p>Spiel: „Ein Platz fehlt“</p> <p>In einem grossen Kreis sind Pucks verteilt. Ein Puck weniger als Schüler. Die Schüler bewegen sich ausserhalb des Kreises. Auf Pfiff des Lehrers bremst jeder Schüler bei einem Puck. Wer keinen Puck erwischt, scheidet aus und wird neuer Spielleiter und darf pfeifen. Nach jedem ausgeschiedenen Schüler einen Puck entfernen.</p>	Spielfeld bestimmen	Pfeife, Pucks